

## **PENYULUHAN DAN PRAKTEK TENTANG SENAM BAYI (BABY GYM) PADA IBU DI DESA LEMBAH LUBUK MANIK KECAMATAN PADANG SIDEMPUAN HUTAIMBARU KOTA PADANGSIDIMPUAN**

**Nurhayati**

Dosen Program Studi D-III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral  
[nurhayatihasiswa77@yahoo.com](mailto:nurhayatihasiswa77@yahoo.com)

### **ABSTRAK**

Masa bayi adalah masa emas (Golden Age) dalam perkembangan seorang individu. Pada masa ini, anak mengalami tumbuh kembang yang luar biasa baik dari segi motorik, emosi, dan kognitif. Salah satu aspek penting pada proses perkembangan ialah perkembangan motorik kasar karena merupakan kapasitas individu yang berhubungan dengan kinerja dalam melakukan berbagai keterampilan yang didapatkan sejak masa bayi. Perkembangan motorik kasar pada bayi sangat penting untuk diketahui orangtua agar menghindari keterlambatan pada bayi. Adapun tujuan dari pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menambah wawasan masyarakat terutama ibu-ibu masa produktif khususnya ibu yang memiliki bayi agar lebih memahami manfaat dari melakukan senam bayi untuk membantu dalam meningkatkan perkembangan motorik dan pertumbuhan bayi. Bahan yang digunakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah metode ceramah dan praktek langsung pelaksanaan Senam Bayi kepada bayi. Hasil pelaksanaan didapatkan bahwa ibu-ibu yang dilakukan Senam Bayi mengatakan bahwa mereka sudah mampu dan mengerti bagaimana melakukan senam kepada bayi-bayi mereka. Kesimpulan yang didapat dari pelaksanaan dengan metode ceramah dan praktek adalah ibu-ibu di desa Lembah Lubuk Manik Kecamatan Hutaimbaru awalnya belum mampu melakukan sendiri Senam bayi kepada bayi mereka, sehingga diharapkan dengan penyuluhan dan praktek yang diberikan para ibu dan juga kader kesehatan bisa lebih memahami tehnik Senam bayi dan dapat melakukan sendiri tanpa bantuan orang lain kepada bayi mereka.

**Kata Kunci:** Senam Bayi, Perkembangan motorik bayi, penyuluhan dan praktek

### **ABSTRACT**

*Infancy is a golden age in the development of an individual. During this time, children experience extraordinary growth and development in terms of motor, emotional, and cognitive. One important aspect of the development process is gross motor development because it is an individual capacity related to performance in performing various skills obtained since infancy. Gross motor development in infants is very important for parents to know in order to avoid delays in infants. The purpose of the implementation of this Community Service is to add insight to the community, especially productive mothers, especially mothers who have babies to better understand the benefits of doing baby exercises to help improve motor development and baby growth. The materials used in this Community Service are lecture methods and direct practice of the implementation of Baby Gymnastics to babies. The results of the implementation found that the mothers who did Baby Gymnastics said that they were able and understood how to do gymnastics to their babies. The conclusion obtained from the implementation of the lecture and practice method is that mothers in the village of Lembah Lubuk Manik, Hutaimbaru District were initially unable to do baby gymnastics themselves to their babies, so it is hoped that with the counseling and practice given by mothers and health cadres can better understand the techniques of baby gymnastics and can do it themselves without the help of others to their babies.*

**Keywords:** Baby Gymnastics, baby motor development, counseling and practice

## 1. PENDAHULUAN

Masalah keterlambatan perkembangan motorik di Indonesia masih sangat banyak, padahal program peningkatan kualitas anak menjadi salah satu prioritas pemerintah (Indonesia Pediatrik, 2011). Di Indonesia, data angka kejadian keterlambatan perkembangan umum diperkirakan sekitar 1-3% anak di bawah usia 5 tahun mengalami keterlambatan perkembangan umum (IDAI, 2013). Departemen Kesehatan RI pada tahun 2012 melaporkan bahwa, jumlah balita 10% dari jumlah penduduk dimana prevalensi gangguan perkembangan.

Angkanya bervariasi 12,8% sampai dengan 6% (0,4 juta) balita Indonesia mengalami gangguan perkembangan, baik perkembangan motorik kasar dan halus, gangguan pendengaran, kecerdasan kurang dan keterlambatan bicara kemudian pada tahun 2015 Depkes RI memperoleh data bahwa 16 % balita Indonesia mengalami gangguan perkembangan motorik kasar maupun motorik halus sehingga petugas kesehatan maupun orangtua dianjurkan melakukan observasi atau skrining tumbuh kembang pada setiap anak sedini mungkin untuk mengetahui secara dini perkembangan motorik. anak sedini mungkin untuk mengetahui secara dini perkembangan motorik.

Beberapa peneliti dari Universitas Denver, pada tahun 2001 melakukan penelitian untuk deteksi perkembangan motorik. Sampel yang digunakan adalah anak-anak usia 9- 24 bulan yaitu sebanyak 10.700 anak. Ditemukan bahwa 13% dari sample mengalami keterlambatan perkembangan motorik (Rosenberg, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Krisdiyanto pada

motoriknya masuk dalam kategori sesuai usia, dan 37.5 % perkembangan motorik kasar dengan kategori kurang

baik (Krisdiyanto, 2013).

Selama ini banyak upaya-upaya Pemerintah maupun petugas kesehatan untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak, salah satunya dengan memberikan stimulasi yang sesuai dengan umur bayi. Stimulasi adalah perangsangan dan latihan-latihan terhadap kepandaian anak yang berasal dari lingkungan luar anak. Stimulasi perkembangan anak ini bertujuan untuk membantu anak agar mencapai tingkat perkembangan yang lebih baik dan optimal (Riksani, 2012). Kebutuhan stimulasi guna meningkatkan kemajuan perkembangan atau mengurangi keterlambatan. Kurangnya stimulasi yang diberikan kepada bayi akan memperparah keterlambatan perkembangan pada bayi (Soetjningsih, 2012).

Bayi perlu diajarkan bagaimana memberi respon lewat stimulasi yang diberikan secara berulang-ulang. Stimulasi yang baik adalah gerakan-gerakan fisik. Stimulasi gerakan dipercaya sejak dahulu dapat memperbanyak manfaat bagi bayi sehingga membantu mengoptimalkan tumbuh kembang bayi, termasuk pada bayi yang proses kelahirannya mempunyai faktor-faktor resiko yang dapat mengganggu perkembangan rangsangan atau stimulasi tersebut juga dapat meningkatkan ikatan emosional antara orangtua dan bayinya. Stimulasi yang dapat digunakan meliputi: *gym* (senam), musik, *massage* dan sebagainya.

Sejumlah penelitian seperti Harvard Pre School Project (di bawah dr.Benyamin S.Bloom), Institut Kesehatan Ibu dan Anak di Tszechoslowakie (Oleh dr.Jaroslav Koch), dan Suzy Prudden Studio's di New York yang dikutip kembali oleh Kusyairi (2006) memperlihatkan bahwa bayi yang melakukan senam akan lebih

cepat berbicara, nafsu makan lebih baik, tidur lebih lelap dan proses perkembangan gerakannya lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang tidak mengikuti senam.

Perkembangan gerak akan lebih optimal apabila anak memiliki kesempatan yang cukup besar untuk melakukan aktivitas fisik dalam bentuk gerakan-gerakan yang melibatkan keseluruhan bagian anggota-anggota tubuh seperti melalui senam bayi. Senam bayi dapat menjadi salah satu alternatif jalan keluar yaitu dengan melatih otot-otot tubuh bayi sehingga kemampuan motorik kasarnya diharapkan berkembang optimal. Dengan senam bayi mampu mendorong intelegensi yang kompleks untuk bayi, termasuk belajar mengkoordinasi, dan juga sangat penting untuk menguatkan otot-otot dan juga sendi-sendi pada bayi sebagai persiapan bayi untuk duduk, berdiri dan berjalan (Kusyairi, Irawati Ch, 2006).

Menurut Ninik Sutini (2007) pada awalnya, senam bayi dilakukan sebagai salah satu cara rehabilitasi pada bayi-bayi yang mengalami hambatan pertumbuhan dan perkembangan, Namun, seiring dengan perjalanan waktu dan perkembangan ilmu pengetahuan tentang manfaat senam bayi, senam bayi diperluas dan mulai diterapkan kepada bayi-bayi sehat sebagai latihan dan stimulasi yang membantu proses pertumbuhan dan perkembangan, mengoptimalkan kerja sistem saraf dan motorik bayi.

Berdasarkan keadaan perkembangan bayi, maka stimulasi yang paling tepat untuk bayi usia 4-12 bulan adalah *baby gym* (senam bayi) (Rudolph, 2010). Senam bayi dilakukan pada bayi yang sudah berumur 4 bulan keatas, karena pada usia ini bayi sudah bisa mengekspresikan dirinya dengan cara

menggerak-gerakkan tubuh atas kemauan sendiri. Tangan dan kakinya semakin bebas bergerak dan otot lehernya juga semakin kuat. Jadi inilah waktu yang tepat memberikan stimulasi senam. Jika sebelum usia 4 bulan sudah diintervensikan dengan gerakan-gerakan senam, bisa saja akan terjadi penyimpangan pada gerakan refleks bayi tersebut.

Senam bayi dibagi menjadi tiga tahap, tahap yang pertama pada usia 4-6 bulan yaitu senam bayi yang tengkurap ke arah duduk karena pada usia ini bayi mulai senang mengamati dan menyentuh benda-benda baru yang ada di sekitarnya. Bayi mulai belajar untuk mengkoordinasi kemampuan motorik kasarnya seperti berguling, tengkurap, duduk dan bahkan merangkak (Riksani, 2012). Kemudian berdasarkan perkembangan gerak normal, dari gerakan otot-otot besar ke gerakan otot-otot halus. Tahun pertama, bayi berkembang dengan cepat dalam mengontrol gerakan motorik kasarnya dari gerakan otot-otot besar ke gerakan otot-otot halus. Tahun pertama, bayi berkembang dengan cepat dalam mengontrol gerakan motorik kasarnya seperti, terlentang, tengkurap, duduk, berdiri dan berjalan. Sehingga tahun pertama sebaiknya bayi diberikan stimulasi senam supaya motorik kasarnya diharapkan berkembang optimal. (Kusyairi, Irawati Ch, 2006)

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk pengamalan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Rangkaian kegiatan ditujukan untuk mengajarkan masalah kesehatan melalui pencegahan terhadap timbulnya penyakit dan melakukan

upaya-upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Lembah Lubuk Manik Kecamatan Hutaimbaru meliputi tahapan berikut:

- a. Survey Lapangan tentang kondisi masyarakat dan kelayakan program yang akan dilaksanakan
- b. Pembentukan kelompok dosen pengabdian kepada masyarakat;
- c. Pengurusan izin pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat kepada Muspida terkait dalam hal ini camat dan Lurah Lembah lubuk Manik
- d. Musyawarah dalam menentukan pola dan program kerja (aproach);
- e. Penyiapan bahan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang digunakan untuk mencapai tujuan kegiatan adalah dengan pelaksanaan senam Bayi atau Baby gym , yang dimulai dengan pemberian penyuluhan seputar Senam Bayi dan manfaatnya dalam Stimulasi Tumbuh Kembang Motorik bayi dan diakhiri dengan melakukan Latihan Senam Bayi kepada Bayi-bayi dari ibu yang membaya bayinya yang dilaksanakan bersama dengan Mahasiswa dan Ibu-Ibu yang memiliki Bayi di Desa Lembah Lubuk Manik.

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh Prodi DIII Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidempuan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 26 Juli 2022. Peserta yang hadir dalam pengabdian masyarakat ini, sejumlah 12 peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen dan mahasiswa Prodi D III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral di Desa Lembah Lubuk Manik Kecamatan Padang Sidempuan Hutaimbaru berjalan

lancar, dan peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Dukungan Perangkat desa Lembah Lubuk Mnik dan Bidan Desa juga sangat memengaruhi keberhasilan pengabdian kepada masyarakat ini, yang turut serta menghimbau para ibu dan Bidan Desa juga turut serta untuk pelaksanaan kegiatan ini. Sehingga dosen dan mahasiswa yang melaksanakan kegiatan ini lebih nyaman dan merasa terbantu dengan itu.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat yang diulaksanakan di Desa Manunggang Jae ini mendapat sambutan yang sangat baik dari Masyarakat Manunggang Jae Kecamatan Padang Sidempuan Tenggara.

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di desa Lembah Lubuk Manik pada bulan Januari 2023 lalu pada 10 orang ibu yang memiliki Bayi, dapat terlihat hasil yang bermakna terhadap ibu dan bayi yaitu meningkatnya pengetahuan dan pemahaman para Ibu dan keluarga tentang Senam Bayi dan manfaatnya untuk Tumbuh kembang bayi yang paling jelas terlihat dengan semakin mengertinya para ibu di desa Lembah Lubuk Mnik untuk melaksanakan senam pada bayi mereka.

Dari seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Program D-III Kebidanan, Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidempuan Tahun 2023 berjalan sesuai dengan rencana kegiatan. Berikutnya dilakukan evaluasi kegiatan oleh unit penelitian dan pengabdian masyarakat Akademi Kebidanan Sentral dengan pihak mitra untuk keberlanjutan kegiatan disusun sesuai rencana program selanjutnya.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan Kegiatan penyuluhan Senam bayi Bayi dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan praktek kepada ibu-ibu yang memiliki bayi usia 0-12 bulan di desa lembah Lubuk Manik Kecamatan Padangsidempuan Hutaimbaru. Setelah dilaksanakan Penyuluhan tentang pijat Bayi ibu-ibu di Desa Lembah Lubuk Manik para ibu sudah mengerti dan mampu melakukan senam Bayi kepada bayi-bayi mereka. Dari pemantauan yang dilakukan setelah penyuluhan dan Senam bayi yang dilakukan kepada masyarakat mengatakan bahwa bayi mereka terlihat sudah mampu melaksanakan senam pada bayi mereka. Disarankan Kepada pihak Muspida kecamatan Padang Sidempuan ahutaimbaru khususnya Desa Lembah lubuk Manik diharapkan lebih sering membuat kegiatan untuk menambah wawasan masyarakat tentang tumbuh kembang bayi dan Kepada Masyarakat diharapkan untuk lebih aktif dan peduli terhadap kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan serta Kepada Institusi yang akan melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat agar lebih memperhatikan kegiatan lain yang mungkin lebih ndibutuhkan masyarakat saat ini.

#### 5. REFERENSI

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hidayat, AA. 2011. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: SalembaMedika.
- Andi eka Nur wahyu, pengaruh senam bayi terhadap perkembangan

motorik kasar bayi

- Mansur, H. 2011. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Peneliiyan Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta Nursalam, 2014. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan Salemba Medika*. Jakarta: ECG.
- Sekartini, R. 2012. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda.

#### 6. DOKUMENTASI KEGIATAN

